

Blueberry Coffee Cake

8 Servings

Ingredients

- 1 egg
- ½ cup **milk**, non-fat
- ½ cup **yogurt**, non-fat vanilla
- 3 Tbs **canola oil**
- ¼ tsp **cinnamon**
- 2 tsp **lemon peel**, grated, yellow part only
- 2 cups **flour**
- ½ cup **sugar**
- 4 tsp **baking powder**
- ½ tsp **salt**
- 1 ½ cups fresh (or frozen unsweetened) **blueberries**

For the topping:

- 3 Tbs **sugar**
- 2 Tbs **walnuts**, coarsely chopped

Instructions

1. Preheat oven to 400°F. Position rack in the center of the oven.
2. In a large bowl whisk together the egg, milk, yogurt, oil and lemon peel.
3. Sift the flour, sugar, baking powder, and salt onto the liquid ingredients. Using a fork, stir very lightly, just until ingredients are combined.
4. Gently fold in the blueberries. Pour the batter into an 8- or 9-inch baking pan coated with non-stick spray.
5. In a small bowl, combine the topping ingredients. Sprinkle evenly over the cake batter.
6. Bake for 30 to 35 minutes or until the top is lightly browned and a wooden toothpick inserted in the center comes out clean.
7. Allow the cake to cool in the baking pan on a wire rack for at least 10 minutes.



Nutrition Information

Serving Size: 1 piece

Calories: 280
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 1g
Protein: 5g
Sodium: 170mg
Carbohydrates: 50g
Added Sugar: 17g
Fiber: 2g

Torta de Arándanos

8 Porciones

Ingredientes

- 1 **huevo**
- ½ taza de **leche** descremado
- ½ taza de **yogurt**, descremada (vainilla)
- 3 cucharadas **aceite de canola**
- ¼ cucharadita de **canela en polvo**
- 2 cucharaditas de **cáscara de limón rallada**
- 2 tazas de **harina**
- ½ taza de **azúcar**
- 4 cucharaditas de **polvo de hornear**
- ½ cucharadita de **sal**
- 1 ½ tazas de **arándanos** (frescos o congelados sin azúcar)

Ingredientes para la parte cobertura

- 3 cucharaditas de **azúcar**
- 2 cucharaditas de **nueces** picadas

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.. Engrase un recipiente de 8x8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, bate el huevo, leche, yogurt, aceite de canola, y cáscara de limón.
3. Tamice la harina, azúcar, polvo de hornear y sal sobre los ingredientes líquidos. Mezcle los ingredientes con un tenedor hasta que estén bien combinados.
4. Añada los arándanos y mezcle. Cuidosamente vierta la mezcla al recipiente preparado.
5. En un tazón pequeño, combine los ingredientes para la cobertura y añada a la torta.
6. Hornear por 30-35 minutos o hasta un palillo insertado cerca del centro salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 rebanada

Calorías: 280
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 5g
Sodio: 170mg
Carbohidratos: 50g
Azúcar Agregado: 17g
Fibra: 2g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT